

**PEMANFAATAN WAKTU LUANG DALAM MELAKUKAN  
AKTIFITAS PANAHAN SEBAGAI OLAHRAGA REKREASI  
DI THE HUB CIBUBUR**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI OLAHRAGA REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGA  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

## ABSTRAK

### PEMANFAATAN WAKTU LUANG DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS PANAHAN SEBAGAI OLAHRAGA REKREASI DI THE HUB CIBUBUR

Waktu luang bagi masyarakat adalah waktu yang sangat berharga dalam kegiatan sehari-hari, waktu luang dapat dimanfaatkan dalam berbagai aktivitas dari mulai aktivitas aktif hingga aktivitas pasif. Aktivitas panahan merupakan salah satu kegiatan yang bisa dilakukan oleh masyarakat untuk mengisi waktu luang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan waktu luang pengunjung The HUB Cibubur dalam melakukan aktivitas panahan sebagai olahraga rekreasi. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan data diambil dengan instrumen berupa angket *google form*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pengunjung The HUB Cibubur yang melakukan kegiatan panahan, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, peneliti menggunakan sampel sebanyak 52 responden untuk dijadikan sampel karena dianggap sudah mewakili dari populasi atau pengunjung The HUB Cibubur untuk dijadikan data penelitian. Uji coba instrumen dilakukan pada 20 orang yang pernah melakukan kegiatan panahan di Archery Range Summarecon Mall Bekasi sebagai olahraga rekreasi. Validasi instrumen menggunakan rumus *pearson product moment* sedangkan reliabilitasnya menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Analisis data menggunakan statistik persentase, dan hasil kesimpulan penelitian bahwa pemanfaatan waktu luang dalam melakukan aktivitas panahan di The HUB Cibubur pada aspek waktu luang berkategori cukup dengan persentase 54%, aspek pemanfaatan waktu luang berkategori baik sebesar 44%, aspek cara pengisian waktu luang berkategori cukup sebesar 42%, dan aspek fungsi waktu luang berkategori cukup sebesar 48%.

**Kata Kunci:** Panahan, Waktu Luang, Olahraga Rekreasi

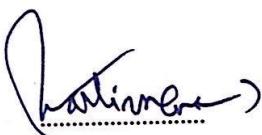
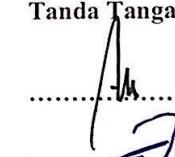
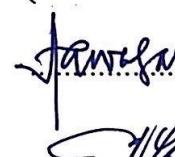
## ABSTRACT

### **UTILIZATION OF FREE TIME IN ARCHERY ACTIVITY AS SPORT RECREATION AT THE HUB CIBUBUR**

*Free time for the community is very valuable time in daily activities, free time can be used in various activities ranging from active activities to passive activities. Archery is one of the activities that people can do to fill their spare time. This study aims to determine the use of leisure time of visitors to The HUB Cibubur in archery activities as a recreational sport. This research is descriptive research, and the data is taken with the instrument in the form of a google form questionnaire. The population of this study were all visitors to The HUB Cibubur who carried out archery activities, sampling using total sampling technique, researchers used a sample of 52 respondents to be used as samples because they were representative of the population or visitors in The HUB Cibubur to be used as research data. The instrument was tested on 20 people who had done archery in Archery Range Summarecon Mall Bekasi as a sport recreation. The instrument validation uses the Pearson product moment formula, while the reliability uses the Cronbach Alpha formula. Analysis of the data using percentages, and the results of the research conclusion that the use of free time in archery activities at The HUB Cibubur in the aspect of leisure time states that it is sufficient with a percentage of 54%, the aspect of utilizing spare time is in the good category of 44%, the aspect of how to fill spare time is in the sufficient category 42%, and the aspect of the function of leisure time is categorized as sufficient at 48%.*

**Keywords:** Archery, Leisure time, Sport Recreation

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Ferry Wattimena, M. Pd</u> NIP. 198202022010121003		22/2/22
Pembimbing II <u>Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si</u> NIP. 197112192005011001		23/2/22
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. <u>Dr. Sri Nuraini, M. Pd</u> NIP. 196707301993032001	Ketua	 16/2/22
2. <u>Drs. Iwan Barata, M. Pd</u> NIP. 196803092001121001	Sekertaris	 16/2/22
3. <u>Ferry Wattimena, M. Pd</u> NIP. 198202022010121003	Anggota	 22/2/22
4. <u>Dr. Aan Wasan, S.Sos, M.Si</u> NIP. 197112192005011001	Anggota	 23/2/22
5. <u>Dra. Aryati, M.Pd</u> NIDK. 8973710021	Anggota	 14/2/22

Tanggal Lulus : 2 Februari 2022

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali dosen pembimbing
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tulisan dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena Skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 27 Januari 2022  
Yang Menyatakan,



Abi Waseso Sakasadewa  
NIM. 6835155322



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Abi Waseso Sakasadewa  
NIM : 6839155322  
Fakultas/Prodi : FIO / Olahraga Rekreasi  
Alamat email : abiwaseso96@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Permanfaatan Waktu Luang Dalam Melakukan Aktifitas Panahan Sebagai Olahraga Rekreasi di The Hub Cibubur

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 Maret 2022

Penulis

(Abi Waseso Sakasadewa)  
nama dan tanda tangan

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah S.W.T dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul Pemanfaatan Waktu Luang Dalam Melakukan Aktivitas Panahan di The HUB Cibubur untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi serta dalam memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang turut terlibat dalam penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. Papa, Mamah, dan kedua kakak saya yang selalu mendukung dan mendoakan penulis.
2. Kepada bapak Ferry Wattimena, M. Pd selaku dosen pembimbing I dan Dr. Aan Wasan, S. Sos, M. Si selaku dosen pembimbing II dan dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan dan masukan yang sangat membantu kepada penulis dalam proses penulisan Skripsi.
3. Bapak Hartman Nugraha M. Pd selaku Ketua Koordinator Program Studi Olahraga Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
4. Seluruh dosen Program Studi Olahraga Rekreasi yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama masa perkuliahan hingga penulis dapat menempuh Langkah akhir dalam pembuatan Skripsi ini.

5. Pihak bagian The HUB Cibubur selaku pengelola yang banyak membantu dan memberikan izin kepada saya dalam usaha memperoleh data penelitian yang saya lakukan.
6. Teman-teman saya di KOP Panahan Universitas Negeri Jakarta yang banyak membantu dan memberikan dukungan dalam pengerjaan Skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu-satu.
7. Semua pihak yang terlibat penulisan tidak dapat saya sebutkan satu-satu telah memberikan bantuan maupun dukungan, semoga Allah S.W.T melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka semua, Amin.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan kemampuan, pengetahuan dan pengalaman penulisan. Untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan di masa mendatang. Penulis juga berharap Skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi diri penulis sendiri, dan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

Jakarta, 27 Januari 2022



A.W.S

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS .....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMPAHAN .....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK .....	2
ABSTRACT .....	3
KATA PENGANTAR .....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR TABEL.....	11
DAFTAR GAMBAR .....	12
DAFTAR LAMPIRAN.....	13
BAB I PENDAHULUAN .....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang .....	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah .....	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah .....	Error! Bookmark not defined.
D. Perumusan Masalah .....	Error! Bookmark not defined.
E. Kegunaan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN TEORITIK .....	Error! Bookmark not defined.
A. Deskriptif Konseptual .....	Error! Bookmark not defined.
1. Waktu Luang.....	Error! Bookmark not defined.
2. Panahan.....	Error! Bookmark not defined.
3. Hakikat Olahraga Rekreasi .....	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat The HUB Cibubur .....	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
1. Tempat .....	Error! Bookmark not defined.
2. Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Teknik Pengambilan Sampel .....	Error! Bookmark not defined.
E. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Konseptual .....	Error! Bookmark not defined.

2. Definisi Operasional .....Error! Bookmark not defined.  
3. Kisi-kisi Instrumen .....Error! Bookmark not defined.

- G. Pengujian Validitas dan Reliabilitas .....Error! Bookmark not defined.  
H. Teknik Analisis Data.....Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASANError! Bookmark not defined.

- A. Hasil Penelitian .....Error! Bookmark not defined.

1. Analisis Deskriptif .....Error! Bookmark not defined.
2. Variabel Pemanfaatan Waktu Luang ...Error! Bookmark not defined.
3. Dimensi Waktu Luang .....Error! Bookmark not defined.
4. Dimensi Cara Pengisian Waktu Luang Error! Bookmark not defined.
5. Dimensi Fungsi Waktu Luang .....Error! Bookmark not defined.

- B. Pembahasan.....Error! Bookmark not defined.

1. Variabel Pemanfaatan Waktu Luang ...Error! Bookmark not defined.
2. Dimensi Waktu Luang .....Error! Bookmark not defined.
3. Dimensi Cara Pengisian Waktu Luang Error! Bookmark not defined.
4. Dimensi Fungsi Waktu Luang .....Error! Bookmark not defined.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....Error! Bookmark not defined.

- A. Kesimpulan .....Error! Bookmark not defined.
- B. Saran.....Error! Bookmark not defined.

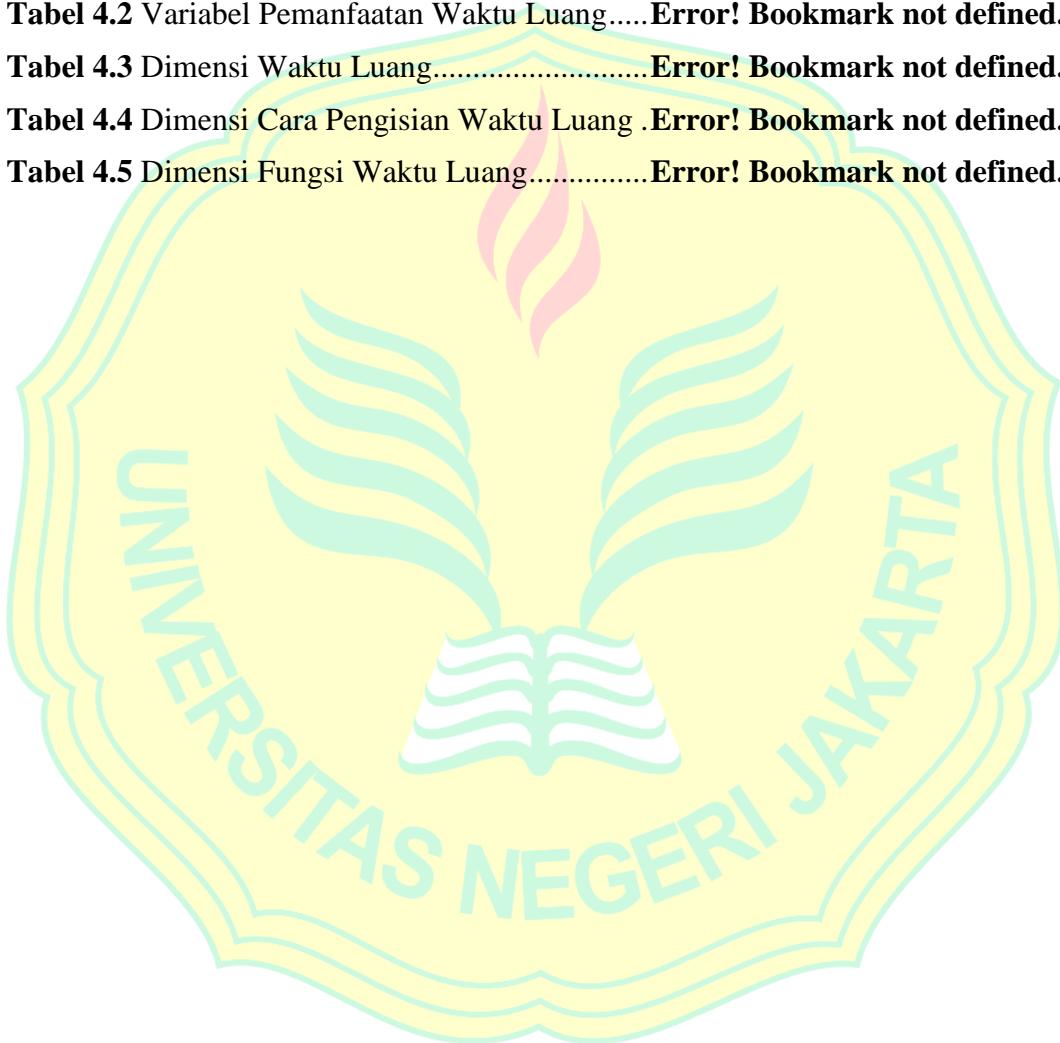
DAFTAR PUSTAKA .....Error! Bookmark not defined.

LAMPIRAN .....Error! Bookmark not defined.

RIWAYAT HIDUP .....Error! Bookmark not defined.

## DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1** Skala Skor .....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 3.2** Kisi-kisi Angket .....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 3.3** Hasil Uji Validitas .....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4.1** Analisis Deskriptif.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4.2** Variabel Pemanfaatan Waktu Luang....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4.3** Dimensi Waktu Luang.....Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4.4** Dimensi Cara Pengisian Waktu Luang .Error! Bookmark not defined.
- Tabel 4.5** Dimensi Fungsi Waktu Luang.....Error! Bookmark not defined.



## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Riser Standard Bow .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2. 2 Limbs Standard Bow .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2. 3 String Standard Bow.....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2. 4 Finger Tab.....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2. 5 Arm Guard .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2. 6 Chest Guard .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2.7 Otot-otot Memanah.....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2.8 Stance.....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2.9 Nocking .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2.10 Set-up .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2.11 Drawing .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2.12 Anchoring .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2.13 Tighten .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2.14 Aiming .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2.15 Release .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2.16 Follow Through .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2. 17 Sandiaga Salahudin Uno latihan panahan di The HUB Cibubur .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2. 18 Kandang Kuda Poini dan Andong di The HUB Cibubur .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 2. 19 Food Court di The HUB Cibubur ..****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 4.1 Diagram Pemanfaatan Waktu Luang****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 4.2 Diagram Waktu Luang .....****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 4.3 Diagram Cara Pengisian Waktu Luang****Error! Bookmark not defined.**  
**Gambar 4.4 Diagram Fungsi Waktu Luang .....****Error! Bookmark not defined.**

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1** Uji Coba Angket .....Error! Bookmark not defined.  
**Lampiran 2** Angket Penelitian.....Error! Bookmark not defined.  
**Lampiran 3** Data Uji Coba Validitas Angket .....Error! Bookmark not defined.  
**Lampiran 4** Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian UNJ.....Error!  
Bookmark not defined.  
**Lampiran 5** Bukti Permohonan Penelitian THE HUBError! Bookmark not  
defined.  
**Lampiran 6** Daftar Kegiatan.....Error! Bookmark not defined.  
**Lampiran 7** Dokumentasi Penelitian .....Error! Bookmark not defined.

